

МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ»

(для викладачів кафедри фізичного виховання,
тренерів та студентів)



Житомир – 2005

Методичні розробки підготували:

А. П. Денисовець – викладач кафедри фізичного виховання ДАУ;

Г. П. Грибан – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ДАУ.

Рецензенти:

Д. В. Желєзний – професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, проректор з виховної роботи Житомирського державного технологічного університету;

О. О. Краснощоків – майстер спорту міжнародного класу, заслужений тренер України.

Рекомендовано до друку навчально-методичною комісією технологічного факультету Державного агроекологічного університету (протокол № 2 від 5 жовтня 2004 р.).



Роздруковано з оригіналу замовника

ВСТУП

Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді і звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі і закінчується з його виходом зі спорту. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Вирішити цю проблему як найшвидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера. У різний час оволодіння грою йшло різними шляхами.

Батьківщина волейболу – США. Вперше волейбол був продемонстрований в 1896 р., а в 1897 р. в США були обнародовані перші правила гри. В 1947 р. була утворена Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ).

Перший чемпіонат світу серед чоловічих команд проходив в 1949 р. в Празі, а серед жіночих команд – в 1952 р. в Москві. В програму Олімпійських ігор волейбол був включений в 1964 р. Звання перших олімпійських чемпіонів серед чоловічих команд здобула команда СРСР, серед жіночих – Японія.

В волейбол грають дві команди по шість гравців на майданчику 18 x 9 м, розділеному сіткою. Суть гри полягає в тому, що кожна команда, маючи можливість виконати підряд не

більше трьох торкань м'яча (не рахуючи торкання на блоці), прагне направити м'яч на сторону противника гак, щоб добитися його приземлення або щоб противник допустив помилку при виконанні прийомів.

Сучасний волейбол - це атлетична гра, яка ставить перед волейболістами дуже високі вимоги, а саме: вміти швидко оцінити ситуацію; прийняти ефективне рішення; вибрати доцільний ігровий прийом; зуміти виконати його раціональним способом з урахуванням часу, простору, дозування м'язових зусиль; проаналізувати результат власних дій, а також дій суперника або партнера і, бути готовим до переключення на виконання наступної рухової задачі. Щоб досягти високої техніко-тактичної майстерності, спортсмену перш за все необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей. В поєднанні з ігровим мисленням, фізичні якості забезпечують перевагу необхідну для перемоги.

Волейболіст сьогодні - це спортсмен, зріст якого в середньому складає 195 см, рухливий, відмінно координований, стрибучий, мислячий на майданчику швидко і нестандартно, витримуючий ігрове навантаження півторигодинного матчу. Для того, щоб витримати таке навантаження, він повинен мати високий рівень фізичної підготовленості.

ЗАВДАННЯ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсмени вирішують завдання фізичної, технічної, психологічної, тактичної та теоретичної підготовки, що розвиваються й проявляються спеціалізовано внаслідок впливу специфічних подразників ~ фізичних вправ.

Завдання фізичної підготовки

1. Підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму спортсменів (функціональна підготовка).
2. Розвиток фізичних якостей та удосконалення функцій розслаблення м'язів.
3. Удосконалення фізичних здібностей, що забезпечують, ефективність змагальної діяльності.

Розв'язуються ці завдання у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна та спеціальна фізична підготовка пов'язані одна з одною й залежать одна від одної. Їх співвідношення змінюється в процесі багаторічної підготовки. З підвищенням кваліфікації спортсменів частина вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП) зменшується, а частина спеціальної фізичної підготовки (СФП) - збільшується.

Загальна фізична підготовка - забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вона має специфічну спрямованість на зміцнення органів і систем організму, що пристосовується до вимог виду спорту та сприяє перенесенню тренувального ефекту із загально-підготовчих на спеціально-підготовчі й змагальні вправи.

Засобами загальної фізичної підготовки є вправи, які:

1. Дозволяють найбільш широко вирішувати задачі різностороннього фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.
2. Мають схожість з діяльністю волейболіста по характеру нервово-м'язових зусиль і режиму роботи організму в цілому (штовхання ядра, легкоатлетичні стрибки, рухливі та спортивні ігри).

3. Сприяють більш повному розвитку основних якостей, необхідних волейболісту.

4. Сприяють покращенню загальної координації рухів.

5. Допомагають більш повному і швидкому відновленню працездатності в процесі напруженої тренувальної роботи (головним чином використовуються різноманітні рухливі та спортивні ігри).

Засоби, що використовуються для рішення задач загальної фізичної підготовки можна розділити на дві великі групи: загальнорозвиваючі вправи і заняття іншими видами спорту.

Загальнорозвиваючі вправи включають вправи для розвитку швидкості (швидкості), сили, спритності, гнучкості, витривалості: в ходьбі, бігу, стрибках, метаннях, а також плавання, пересування на лижах, вправи для зміцнення зв'язок гомілковостопних, колінних, плечевих суглобів, а також певних груп м'язів.

Заняття іншими видами спорту дадуть належний ефект, якщо волейболісти будуть вивчати техніку і тактику цих видів.

Засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, які:

1. Мають схожість з основним видом вправ не тільки по характеру нервово-м'язових зусиль, а й по структурі рухів.

2. Сприяють розвитку окремих груп м'язів, які несуть основне навантаження при виконанні спортивних вправ.

Підбір спеціальних вправ повинен забезпечити направлений розвиток всіх фізичних якостей і одночасно сприяти вдосконаленню техніки. Сюди входять вправи для розвитку швидкості (швидкості) рухової реакції і орієнтування, спостережливості, швидкості (швидкості) відповідних дій і переміщень (робота ніг), стрибучості, м'язів кистей, вміння швидко переходити із статичного положення в рух і зупинитись після швидкого переміщення, сили і швидкості скорочення м'язів, що беруть участь в виконанні основних технічних прийомів, спритності і гнучкості, необхідних для оволодіння раціональною технікою гри у волейбол, спеціальної витривалості (стрибкової, швидкісної, силової).

Успіх в рішенні задач фізичної підготовки залежить від правильного вибору і вмілого використання методів розвитку цих якостей.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

В процесі спортивного тренування виконання вправ використовується в рамках двох основних методів безперервного та інтервального. Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

При використанні обох методів вправи можуть виконуватись як в рівномірному так і в перемінному режимах. У рівномірному режимі інтенсивність роботи є постійною, у перемінному робота виконується з різними варіантами інтенсивності.

Безперервний метод тренування, який застосовується в умовах рівномірної роботи, в основному використовується для розвитку спеціальної витривалості середньої та великої тривалості. Можливості безперервного методу тренування в умовах перемінної роботи значно різноманітніші. В залежності від довготривалості частин вправ, які виконуються з більшою або меншою інтенсивністю можна домогтися підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості тощо.

Інтервальний метод тренування передбачає рівномірне виконання роботи, широко застосовується в практиці спортивного тренування. Виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю та точно регламентованими паузами є типовими для цього методу. Цей метод також може передбачити зміну об'єму та інтенсивності роботи в окремих вправах, зменшення або збільшення пауз для відпочинку і т. і.

Додатково до вищезгаданих методів можна віднести ще ігровий та змагальний методи (В. Н.. Платонов, 1997).

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри. Застосування цього методу забезпечує високу емоційність занять і вимагає від волейболістів ініціативи, сміливості, наполегливості, виявлення високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення і т. і.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність для підвищення результативності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язано з

виключно високими вимогами щодо технічних, фізичних та психологічних можливостей спортсмена і тим самим забезпечує удосконалення різних сторін підготовленості.

Для розвитку рухових якостей у окремих видах спорту, зокрема у волейболі, тренери та науковці виділяють цілий ряд методів виховання спеціалізованих рухових якостей в процесі спортивного удосконалення волейболістів.

Розвиток сили і швидко-силових якостей (стрибучості)

Більшість технічних прийомів у волейболі потребує прояву спеціальної сили. Так, для виконання передачі двома руками зверху необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей, подачі - сили м'язів кисті, плечевого поясу і м'язів тулуба, а для виконання такого складного технічного прийому як нападаючий удар, потрібен комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечевого поясу, тулуба і ніг. Сила м'язів ніг у волейболістів проявляється у стрибках.

Методи розвитку сили

Метод короткочасних зусиль. Використовуються вправи з обтяженнями, в яких волейболіст проявляє силу, найбільшу для нього в даному занятті (граничних або максимальних зусиль) і при умові 80-95% від максимального рівня (біляграничних або великих) зусиль. Граничні зусилля виконуються не більше одного разу в одному підході, біляграничні - до трьох раз. Неграничні від максимальних зусиль (30-50%), але з граничною швидкістю виконання вправ, виконуються в режимі, який не доводить волейболіста до втоми.

Сполучний метод. Характеризується розвитком сили і швидко-силових якостей в рамках структури технічного прийому або його ланок. Наприклад, виконання нападаючого удару з обтяженням на руках, ногах або всього тіла.

Метод кругового тренування. Організовується 6-12 станцій. Вправи підбираються так, щоб в роботу послідовно залучати основні групи м'язів. Завдання індивідуальні для кожного

волейболіста (по кількості разів або по проміжку часу). Починають вправи з 50-60% максимального навантаження, а по мірі підвищення рівня майстерності дозування збільшують. По направленню кругове тренування буває силовим, швидко-силовим і на поєднання швидко-силової і технічної підготовки.

Зразкові вправи для розвитку сили м'язів кистей

1. Кругові рухи кистей в променево-зап'ясних суглобах з гантелями в руках.
2. Передача зверху двома руками невеликих набивних м'ячів (0,5-1,0 кг).
3. Обертання кистями палки, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішена вага (5-15 кг).
4. Згинання і розгинання кистей в променево-зап'ясних суглобах з опором партнера (або з гантелями).
5. Відштовхування від стіни, акцентуючи рухи кистей. Спиратися на стіну можна всією долонею, а не тільки кінчиками пальців.
6. Кидки набивних м'ячів різної ваги зверху вниз, акцентуючи рухи кистями.

Зразкові вправи для розвитку сили м'язів плечевого поясу

1. Згинання і розгинання рук - партнер чинить опір.
2. Кидки набивних м'ячів різної ваги із різних вихідних положень, на різні відстані.
3. Закріплюючи кінець амортизатора в різних точках на підлозі або стіні, виконувати вправи, по своїй структурі схожі зі змагальними вправами, добиваючись при цьому ізоляваного впливу на ту чи іншу групу м'язів.
4. Піднімання рук через сторони уверх і повернення вниз з опором партнера.
5. В упорі лежачи відштовхування від підлоги з оплеском долонями перед грудьми.

Зразкові вправи для розвитку сили м'язів тулуба

1. Обертальні рухи тулубом в різних напрямках.
2. Обертальні рухи тулубом з обтяженням (штанга, мішок з піском).
3. Нахили вперед і в сторони з обтяженням.
4. Прогинання в попереку, лежачи на животі і т. д.

Зразкові вправи для розвитку сили м'язів ніг

1. Присідання на одній і на двох ногах.
2. Присідання і вставання зі штангою великої ваги на плечах. Різновидом цієї вправи є також присідання і вставання зі штангою, держачи її ззаду. Виконати 4-8 разів за підхід.
3. Напівприсідання і швидке вставання з підйомом на носки. Вага штанги не більше 50% максимальної. Виконати 10-15 разів за підхід.
4. Вистрибування із напівприсіда і присіда. Вага 50% максимальної, з якою волейболіст може піднятися із присіда (6-7 вистрибувань за підхід). Різновидом цієї вправи є вистрибування на одній нозі зі штангою вагою 30-35% від максимальної.
5. Стрибки з розгону і з місця з торканням предметів підвішених якнайвище.
6. Стрибки зі скалкою на різну висоту і в різному темпі.
7. Стрибки на одній і обох ногах на дальність.
8. Стрибки на матах, піску, в снігу, у воді.
9. Настрибування на предмети різної висоти.
10. Стрибки в глибину з різної висоти з послідувачим настрибуванням на предмети.

Розвиток спеціальної швидкості (швидкості)

Виконання більшості технічних прийомів у волейболі неможливе без розвитку цієї якості. Більшість вправ, направлених на розвиток швидкості, рекомендується виконувати по зоровому сигналу. Це допоможе вдосконалити швидкість відповідної реакції. Потрібно підбирати вправи, схожі по своїй структурі за характером волейболу.

Методи розвитку швидкості Повторний метод. Суть його заключається в виконанні вправ з біляграничною, максимальною і перевищуючою її швидкістю. Враховуючи велику роль швидкості реакції у волейболі, слід окремо виконувати завдання у відповідь на сигнал (переважно зоровий) і на швидкості окремих рухів і завдань. Тривалість виконання завдань така, на протязі якої підтримується максимальна швидкість - від 5 до 15-20 с. Період відпочинку між вправами коливається від 30 с до 5 хв, в залежності від характеру вправи та стану волейболіста.

Збільшення швидкості об'єкта, що рухається. Наприклад, при навчанні прийому м'яча спочатку його через сітку направляють передачею, потім подачами (нижньою, верхньою, на точність, на силу) і нарешті, нападаючим ударом.

Збільшення несподіваності появи об'єкту. Наприклад, прийом м'яча, коли протилежна сторона майданчика закрита шторою. Спочатку м'яч посилають передачею і по високій траєкторії, потім траєкторію знижують, а швидкість польоту збільшують, надалі приймають м'яч з подачі і, нарешті, від нападаючого удару.

Скорочення відстані до об'єкта, що рухається. Наприклад, гравець приймає м'яч біля лицьової лінії від нападаючого удару з далекої передачі від сітки, потім м'яч при передачі передається все ближче до сітки, після цього гравець при прийомі знаходиться все ближче до сітки.

Збільшення кількості можливих змін обстановки. Спочатку гравець реагує на два сигнали двома відповідними діями, потім на три - трьома і т. д. Тут є незамінним використання спеціальних пристроїв зі світловими сигналами.

Сполучний метод. Наприклад, переміщення з обтяженням.

Виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, стартовий ривок із незвичного вихідного положення, з обтяженням, біг або стрибки з подоланням опору амортизатора і т. д.

Виконання вправ в полегшених умовах з більш великою швидкістю. Наприклад, біг під укіс, біг за лідером і т. д.

Метод кругового тренування. Вправи підбирають так, щоб в роботі брали участь основні групи м'язів і суглоби, щоб мали

місце бистрота реакції, швидкість одиночного скорочення і частота рухів.

Ігровий метод. Виконання вправ на бистроту в рухливих іграх і спеціальних естафетах.

Змагальний метод. Виконання вправ з граничною частотою в умовах змагань.

Зразкові вправи для розвитку бистроти

1. Ривки і прискорення із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах і т. д.) по зоровому сигналу.
2. Стрибки через скакалку (частота обертів максимальна).
3. Ривки зі зміною напрямлення і миттєвими зупинками.
4. Імітаційні вправи з акцентовано швидким виконанням якогось окремого руху.
5. Швидкі переміщення, характерні для волейболу, з наступною імітацією або виконанням технічного прийому.

При виконанні імітаційних вправ в поєднанні з вправами, направленими на розвиток бистроти переміщень, потрібно враховувати специфіку волейболу. Імітуючи технічні прийоми необхідно враховувати закономірності переміщень в грі. Наприклад, після переміщення до сітки повинен слідувати нападаючий удар і т. д.

Розвиток спеціальної витривалості

Волейбол пред'являє дуже високі вимоги до спеціальної витривалості гравців. Необхідно розвивати здатність переносити значний об'єм повторно-перемінних швидкісних навантажень і дій, що потребують великої точності виконання.

Особливу увагу слід приділяти розвитку у волейболістів стрибкової витривалості - здатності на протязі всієї зустрічі виконувати стрибки і серії максимально високих стрибків. Для її розвитку використовуються вправи з великою кількістю стрибків, що виконуються на оптимальну висоту. Наприклад, серія нападаючих ударів в поєднанні з блокуванням, що виконується без пауз.

Не менш важливу роль у волейболі відіграє швидкісна витривалість, яка заключається в здатності на протязі всієї гри однаково швидко виконувати технічні прийоми і переміщення.

Швидкісна витривалість розвивається за допомогою вправ повторно-перемінного характеру, в яких швидкі переміщення і окремі рухи повторюються багаторазово.

Спеціальна витривалість об'єднує стрибкову витривалість - здатність на протязі всієї гри максимально точно виконувати всі технічні прийоми і зосереджувати увагу на протязі всієї гри. Для розвитку цих якостей використовуються ігри з більшою, ніж передбачено, кількістю партій (6-9), ігри на час, заповнюючи паузи між партіями інтенсивними фізичними вправами або грою (в баскетбол, ручний м'яч і т. д.) на протязі 5-10 хв в максимально швидкому темпі.

В тренувальному занятті доцільно чергувати вправи, направленні на вдосконалення техніки, з серіями вправ, що потребують великого фізичного напруження або імітаційними вправами великої інтенсивності.

Методи розвитку витривалості

Перемінний метод. Безперервне чергування прискорень з бігом підтюбцем. Чергування швидкісно-силових передач в стіну і високих над собою, серійних стрибків в повну силу і стрибків

через скакалку з невеликою інтенсивністю і т. д.

Повторний метод. Повторне виконання завдань з підвищеною швидкістю і достатніми інтервалами для відпочинку. Наприклад, серії прийомів м'яча від нападаючих ударів, серії блокування при частому виконанні ударів, повторне пробігання відрізків дистанцій.

Збільшення інтенсивності при скороченні тривалості Скорочується число партій в грі, але з більш інтенсивним проведенням. Збільшення кількості передач, подач, нападаючих ударів, блокувань в порівнянні з тією, що виконуються в грі. Наприклад, робота зі "зв'язковим" гравцем двома м'ячами, безперервне чергування ударів нападаючим гравцем і т. д.

Зменшення інтенсивності навантаження при збільшенні тривалості. Збільшення ігрового часу, кількості ігрових дій в порівнянні із звичайними умовами.

Потоковий метод виконання комплексу вправ. Волейболісту потрібно послідовно виконувати вправи для розвитку сили,

бистроти, спритності в різних поєднаннях. Для цієї цілі можна також використовувати метод кругового тренування. Для розвитку ігрової витривалості спортсмени послідовно виконують ряд імітацій технічних прийомів, а також самі прийоми (подачі, прийом м'яча на страховці, блокування, нападаючий удар).

Вправи для розвитку спеціальної витривалості

1. Гравці розташовуються парами з обох сторін сітки. Один гравець з волейбольним або набивним м'ячем стоїть на лінії нападу, другий - на лицьовій лінії протилежної половини площадки. Гравець "1" розбігається, стрибає і кидає м'яч в напрямку гравця "2", після чого максимально швидко переміщується спиною вперед на лицьову лінію своєї половини площадки. Гравець "2", спіймавши м'яч, також максимально швидко переміщується до сітки і кидає м'яч в стрибку гравцю "1". Кожен гравець виконує від 10 до 30 кидків. Вправу потрібно виконувати максимально швидко, без пауз і зупинок.

2. Стрибки на одній і обох ногах на різну висоту.

3. Серії стрибків на протязі 15 с. В першій серії виконується максимально можлива кількість стрибків, в другій - стрибки максимальної висоти і т. д.

4. Переміщення в низькій стійці в різних напрямках 1-2 хв, 30-40 с - відпочинок. Виконати 3-5 серій (можна з обтяженнями до 5 кг).

5. Гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар - один блок, удар - два блоки і т. д.). У вправі може бути 20-50 стрибків.

6. Гравець, стоячи біля сітки, виконує 10 підскоків, після чого імітує блокування або нападаючий удар. Наступну імітацію нападаючого удару або блокування виконують після 9 підскоків, далі після 8, 7, 6 і т. д.

7. Серія падінь на груди, виконуючи між падіннями переміщення 2-3 кроки.

Кількість повторів окремих технічних прийомів в тренуванні гравців, що виконують різні ігрові функції, може бути різною.

Розвиток спеціальної спритності *Спритність* - це, по-перше, здатність оволодівати рухами і, по-друге, вміння швидко перестроювати рухливу діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються.

На протязі гри несподівано виникають різні рухові завдання, що потребують швидкого орієнтування і миттєвого виконання рішення. До того ж точність рухів повинна бути максимальною, інакше неминучі технічні помилки.

Для підготовки до таких ситуацій доцільно на тренувальних заняттях виконувати вправи і ігрові прийоми в умовах, подібних до змагальних з різними змінами і доповненнями, що вносяться як в техніку виконання ігрових прийомів і зміст вправ, так в умови і обставини їх здійснення.

Методи розвитку спеціальної спритності

Метод ускладнення раніше освоєних вправ. Ускладнення досягаються зміною вихідних положень, включенням додаткових рухів.

Метод двостороннього освоєння вправ. Передбачає виконання вправ в ліву і праву сторони, лівою і правою рукою, ногою, повтор рухів партнера в дзеркальному відображенні.

Зміна протидії тих, хто займається в парних і групових вправах (удосконалення різних тактичних комбінацій при активній протидії блокуючих).

Зміна просторових меж, в яких виконується вправа (зміна відстані при кидках набивного м'яча і передачах волейбольного м'яча; рухливі ігри на зменшеному або збільшеному майданчику, зміна кількості гравців; подачі і нападаючі удари в межі майданчика, в половину майданчика, в окремі зони).

Виконання знайомих рухів в невідомих наперед сполученнях (по завданню, у відповідь на сигнал).

Виконання вправ на переключення в технічних прийомах і тактичних діях. Наприклад, гравець виконує блокування, після приземлення повертається кругом, в падінні приймає м'яч, після цього виконує нападаючий удар, а потім знову блокування; команда приймає м'яч з подачі, нападає, захищається, потім нападає в дограванні.

Вправи для розвитку спеціальної спритності

1. Разові і багаторазові переверти, перекиди вперед і назад в різній послідовності.
2. Те ж саме, але в поєднанні з імітацією або виконанням окремих технічних прийомів.
3. Разові і багаторазові стрибки з місця і з розгону з поворотом на 90, 180, 360, 540°.
4. Стрибки через різні предмети (лава, мотузка) з поворотом і без поворотів.
5. Стрибки з підкидного містка з імітацією в безопорному положенні нападаючих ударів, передач, блокування.
6. Стрибки на батуті - з різними рухами в безопорному положенні, з імітацією окремих технічних прийомів.
7. Прийом м'яча з падінням на груди. Волейболіст в кидку вперед підбиває м'яч і випереджаючи падіння опорою руками об підлогу, переводить поступальний рух в сковзання. Торкається підлоги спочатку грудьми, а потім животом.
8. В парах, на відстані 6-8 м один від одного, гравець виконує передачу над собою, другу - партнеру, після чого робить переверт вперед. Те ж саме виконує партнер.
9. В парах: один гравець з м'ячем біля стінки, інший на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях (сидячи лицем або спиною до партнера, лежачи на животі або на спині). Перший гравець ударяє м'ячем у підлогу, інший після відскоку м'яча від підлоги повинен вийти до м'яча і виконати передачу партнерові.
10. Гра в захисті - в трійках (один проти двох).
11. Самострахування після виконання блокування.

Вправи направлені на розвиток спеціальної спритності рекомендується використовувати на початку основної частини заняття.

Розвиток спеціальної гнучкості

Методи розвитку гнучкості спрямовані на розвиток рухливості

В тих суглобах, котрі беруть участь у виконанні технічних прийомів. Вправи повинні бути схожі з технічними прийомами по ір і еру, але виконуються з більшою амплітудою. Це також і і < ч \ г і і, ся і різних нахилів, обертів, махів і т. д.

Вправи для розвитку гнучкості ділять на активні і пасивні: активні виконують без обтяжень і з обтяженнями, пасивні - з допомогою партнера і з обтяженнями. Вправи виконують серіями по 4-5 рухів, поступово збільшуючи амплітуду.

Для волейболістів найбільш характерні травми пальців, променевозап'ясних, плечових, колінних і гомілковостопних суглобів. Одна із причин цього недостатньо розвинута рухливість в суглобах, сила і еластичність м'язів і зв'язок. Тому так важливі вправи, що сприяють збільшенню рухливості в суглобах, зміцненню м'язово-зв'язочного апарату і розвитку еластичності м'язів і зв'язок.

Вправи для розвитку спеціальної гнучкості

1. Імітаційні вправи з великою амплітудою рухів (з малими обтяженнями і без них).
2. Нахили із різних вихідних положень. Вправи можна виконувати з допомогою партнера.
3. Пружинисті випади вперед і в сторони.
4. Обертальні і колові рухи тулубом із різних вихідних положень.
5. Розмахування руками і ногами в різних напрямках з граничною амплітудою і з невеликими обтяженнями.
6. Ривки руками в різних площинах, обертання рук з гімнастичною палицею.
7. Мости із положення лежачи і стоячи.
8. Шпагати в упорі на руках з погойдуванням.
9. Вправи на гнучкість біля гімнастичної стінки.

Розвиток вміння розслаблюватися

Вміння вільно розслаблювати м'язи значно підвищує працездатність спортсмена. Починати навчання розслабленню м'язів потрібно зі спеціальних вправ. Найбільш доступними є ті вправи, при виконанні яких використовується вага окремих частин тіла. Довільним розслабленням м'язів ці частини тіла опускають вниз.

Вправи для розвитку вміння розслаблюватися

1. Струшування кистями в різних вихідних положеннях рук (вниз, в сторону, вгору).
2. Із вихідного положення руки вперед (угору, в сторони) опустити їх вниз.
3. Вільне розмахування однією ногою.
4. Вільне ромахування розслабленими руками з поворотами тулуба вліво і вправо.
5. Вільне розмахування ногами у висі.
6. Із вихідного положення "руки вгору" послідовне розслаблення і опускання кистей, передпліч, рук, голови, плечей, тулуба з переходом в повний присід.
7. Із вихідного положення "стоячи в нахилі вперед" розслаблене погойдування тулуба і вільно опущених рук.
8. Розслаблений дріботливий біг.
9. Стрибки на місці на одній нозі з вільним погойдуванням і розслабленням другої ноги і рук.
10. В стійці на лопатках по чергово розслаблювати ноги.
Опустити гомілку, потім стегно.
11. Те ж саме, але одночасно опустити обидві ноги.
12. Із вихідного положення "лежачи на спині" повне розслаблення м'язів плечей, рук, ніг, тулуба.

ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Збільшення кількості засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, їх раціональне поєднання підвищують пристосування гравця до навантажень різного характеру, суттєво збільшуючи діапазон функціональних можливостей організму волейболіста до спеціальних навантажень під час гри.

Стройові вправи

1. Дії в строю на місці та під час руху: шикування, рівняння в строю, розрахунок в строю, повороти та півоберти.
2. Перехід з кроку на біг та з бігу на крок.

3. Зміна швидкості руху.
4. Зупинка під час руху кроком та бігом.
5. Вдосконалення навичок виконання стройових команд, перешиковувань, поворотів, руху строем, зупинок.

Гімнастичні вправи

1. Вправи для м'язів рук та плечового поясу.
2. Вправи без предметів - індивідуальні та в парах.
3. Вправи з набивними м'ячами: піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на іншу над головою, перед собою, за спиною, кидки і ловіння. В парах, тримаючись за м'яч - вправи на опір.
4. Вправи з гімнастичними палицями, гантелями, гумовими амортизаторами.
5. Вправи на приладах масового типу: виси, упори, розмахування у висах та упорах, підтягування, розгинання рук в упорі, лазіння по канату.
6. Вправи з набивними м'ячами: лежачи на спині, а також обличчям донизу - згинання та піднімання ніг, м'яч затиснутий між ступнями ніг, вигинання, нахилання, вправи з партнером.
7. Вправи на гімнастичній стінці.
8. Підйоми переворотом.
9. Біг, стрибки, присідання з різних вихідних положень з ускладненнями.
10. Стрибки вгору з прямого розбігу (з містка), зігнувши ноги, через планку (мотузку).
11. Стрибки з підкидного містка в різних положеннях, з поворотами.
12. Опорні стрибки.
13. Вправи з гімнастичною лавою.
14. Стрибки з розбігу через перепони з містка й без нього.
15. Вправи зі скакалкою.

Акробатичні вправи

1. Групування навприсідки, сидячи, лежачи на спині.
2. Перекат у групуванні, лежачи на спині (вперед і назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки.
3. Перекати набік з положення лежачи та упору стоячи на колінах.
4. Перекати вперед і назад, прогинаючись, лежачи на стегнах, спираючись, не спираючись.
5. Перекати набік, зігнувшись, з поворотом на 180°, з сиду, ноги нарізно із захватом за ноги.
6. З положення стоячи на колінах перекат вперед з прогинанням.
7. Перекати назад у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках.
8. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами.
9. Стійка на руках з допомогою та спираючись ногами в стіну.
10. Переверт уперед з упору присівши та з основної стійки.
11. Переверт уперед з трьох кроків та невеликого розбігу.
12. Переверт уперед зі стійки ноги нарізно у сид з прямими ногами.
13. Переверт назад з упору присівши та з основної стійки.
14. Поєднання кількох перевертів уперед і назад.
15. Підготовчі вправи для моста біля гімнастичної стінки, коня, козла.
16. Міст з допомогою партнера та самостійно.
17. Вправи на батуті.
18. Переверт назад, прогинаючись через плече.
19. Переверт набік (праворуч та ліворуч) з місця та з розбігу.
20. Поєднання акробатичних вправ у нескладні комбінації.

Легкоатлетичні вправи

1. Біг.
2. Біг з прискоренням до 40 м.

3. Низький старт та стартовий розбіг до 60 м.
4. Повторний біг 2-3 х 20-30 м.
5. Естафетний біг (етапи до 40 м).
6. Біг від 60 до 100 м з перешкодами. Кількість перешкод - 4-10. Перешкодами можуть бути набивні м'ячі, учбові бар'єри тощо.
7. Біг впереміж з ходьбою.
8. Кросовий біг.
9. Стрибки через планку з поворотом на 90 та 180° з прямого розбігу.
10. Стрибки вгору з розбігу способом "переступання".
11. Стрибки у довжину з місця.
12. Стрибки у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".
13. Потрійний стрибок, багаторазові стрибки з місця та з розбігу.
14. Кидання малого м'яча з місця в стіну чи щит на дальність відскоку, на дальність, на точність.
15. Кидання дротиків та списа в ціль, а також на дальність з місця та з кроку.
16. Кидання гранати з місця та розбігу.
17. Штовхання ядра.
18. Багатоборства бігові, стрибання.
19. Змішані багатоборства з 3-7 видів. Змагання у багатоборствах.

Спортивні ігри

1. Баскетбол та ручний м'яч 7 х 7.
2. Ловіння, передача, основні прийоми кидань у корзину та по воротах.
3. Індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті.
4. Найпростіші взаємодії гравців у нападі та захисті.
5. Футбол. Основні прийоми гри.
8. Двосторонні ігри.

Рухливі ігри

1. Гонка м'ячів.
2. Квач.
3. Невід.
4. Влучно в ціль. Рухлива ціль. Ціль, що катається.
5. Естафета: з бігом, стрибками (футболістів, баскетболістів), зустрічна.
6. М'яч - середньому.
7. Мисливці та качки. Перестрілки. Боротьба за м'яч. М'яч - ловцеві. М'яч - ловлю.
8. Перетягування через лінію. Перетягування каната.
9. Викликай зміну. Ловці.
10. Естафета зі стрибками (чехарда).

Ходьба на лижах і катання на ковзанах

1. Основні способи пересування, виконання поворотів, спусків, підйомів та гальмування на лижах.
2. Основні способи пересування, поворотів, гальмування та зупинок на ковзанах.
3. Катання на ковзанах парами, трійками.
4. Естафети, ігри.
5. Досягнення якомога більшої швидкості на ковзанах.
6. Лижний крос.

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальна фізична підготовка направлена на такий розвиток вегетативних функцій організму, рухових якостей, форм тіла і оволодіння руховими навиками, які є передумовою успішного виконання конкретної роботи (А. А. Тер-Ованесян, 1978).

Вправи для розвитку навичок швидкої протидії

1. За сигналом (переважно зоровим) - біг на 5, 10, 15 м з різних положень.
2. Те ж саме приставними кроками.

3. Біг із зупинками та зміною напрямку.
4. "Човниковий біг" (відстань - 10-15 м).
5. Те ж саме спочатку обличчям вперед, назад - спиною вперед.
6. Те ж саме приставними кроками.
7. Те ж саме з набивними м'ячами або з іншим устаткуванням.
45. Біг (приставними кроками) в колоні по одному (в шерензі) уздовж міні майданчика. За сигналом - виконання певного завдання: прискорення, зупинка, зміна напрямку або способу пересування, поворот на 360° стрибком угору, падіння і переكات, наслідування передачі в стійці, з падінням, зі стрибком, наслідування подачі, атакуючого удару, блокування тощо.
9. Те ж саме, але студенти переміщуються по одному, по двоє, по троє від лицьової лінії до сітки.
10. Те ж саме, але подається кілька сигналів. За кожним сигналом учні виконують певні дії.
11. Рухливі ігри.
12. Спеціальні естафети з виконанням наведених вище завдань у різноманітних сполученнях та з подоланням перешкод.

Вправи для розвитку стрибучості (швидкісно-силових якостей)

1. Присідання і різке випростування ніг зі змахом рук угору.
2. Те ж саме зі стрибком угору. Те ж саме з набивним м'ячем у руках.
3. З положення стоячи на гімнастичній стінці: права (ліва) нога сильно зігнута, ліва (права) опущена, руками триматися на рівні обличчя - швидке розгинання ноги (від стінки не відхилятися).
4. Присідання, вистрибування з присіду, напівприсіду у випаді, стрибки обома ногами.
5. Багаторазове кидання набивного м'яча над собою в момент стрибка і ловіння його на землі. Стоячи на відстані 1-1,5 м від стіни (щита) з набивним (баскетбольним) м'ячем у руках, підстрибнути, кинути м'яча вгору об стіну, знову підстрибнути і зловити його і т. д. Виконувати ритмічно, без зайвих доскоків.

6. Стрибки однією чи обома ногами на місці та в рухові обличчям вперед, боком та спиною врered.
7. Стрибки на складені гімнастичні мати (висота поступово збільшується, кількість стрибків підряд теж збільшується).
8. Стрибки в глибину з гімнастичної стінки на мати.
9. Зістрибування (висота 20-80 см) з наступним стрибком угору.
10. Стрибки однією та обома ногами при подоланні перешкод.
11. Стрибки з місця вперед, назад, у боки, відштовхуючись обома ногами.
12. Стрибки вгору, щоб дістати підвішений м'яч, відштовхуючись обома ногами з місця і з розгону.
13. Опорні стрибки.
14. Стрибки зі скалкою.
15. Біг по крутосхилах.
16. Стрибки через рови, канави.
17. Біг по піску босоніж.
18. Біг сходами угору.
19. Багаторазові стрибки з місця та з розгону з ударом по м'ячу.
20. Вправи з ускладненням: лантух з піском (дівчатам - вагою до 15 кг, юнакам - до 30 кг); штанга (вага встановлюється в процентах від ваги студента в залежності від вправи: присідання - до 80%, вистрибування - 20-40%, вистрибування з присіду - 20-30%; з поясом, манжетами, жилетом, у обважненому взутті.

Вправи для розвитку вміння приймати і передавати м'яч

1. Згинання та розгинання рук у променезап'ястних суглобах та кругові рухи кистями, стискання і розтуляння пальців рук в положенні руки вперед, в сторони, вгору на місці та з різними пересуваннями.
2. З упору біля стіни одночасне і поперемінне згинання у променезап'ястних суглобах (долоні лежать на стіні пальцями вгору, по сторонах, вниз, пальці разом або нарізно; відстань від стіни поступово збільшується).

3. Те ж саме, але не упираючись у стіну пальцями. Відштовхування від стіни долонями та пальцями одночасно, і поперемінне правою та лівою рукою.
4. Упор лежачи. Пересування на руках праворуч (ліворуч) по колу, носки ніг разом. З упору присівши, розгинаючись вперед-угору, перейти до упору лежачи (при дотику до підлоги руки зігнути).
5. Тримаючи перед обличчям обома руками набивний м'яч, робити розгинання кистей. Рух нагадує заключну фазу верхньої передачі м'яча у волейболі.
6. Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей обома руками (вперед і над собою) і ловіння (особливу увагу звернути на заключний рух кистями та пальцями). Кидки набивного м'яча від грудей обома руками (у стійці волейболіста) на віддаль (змагання).
7. Багаторазові передачі баскетбольного (футбольного) м'яча в стіну і ловіння його після відскоку.
8. Ловіння і кидки набивних та баскетбольних м'ячів, які з усіх боків кидають гравці його товариші.
9. Ведення баскетбольного м'яча ударами об підлогу.
10. Вправи з кистьовим еспандером.
11. Вправи для кистей рук з гантелями.
12. Стискання тенісного (гумового) м'яча.
13. Багаторазові "волейбольні" передачі гандбольного м'яча в стіну.
14. Багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї.
15. Багаторазові передачі волейбольного м'яча на віддаль (з накидань партнера).
16. Багаторазові кидки та ловля набивного м'яча у зустрічних колонах, в трійках, при групових тактичних діях (напрямок першої і другої передачі).
17. Те ж саме, але кидки при першій і другій передачах виконуються за сигналом.
18. Те ж саме за умови командних дій.
19. Нападаючий кидає м'яч над собою біля сітки або через сітку обома руками з-за голови в опорному положенні за задню лінію, або ж, підстрибнувши, - однією - на передню лінію.

Захисник спостерігає: або ловить м'яча на задній лінії від кидка з-за голови, або йде на страховку і ловить м'яча в зоні нападу.

20. Двоє нападаючих на передній лінії кидають м'яч один одному, і раптом хтось із них кидає його через сітку. Захисник мусить обрати місце і спіймати м'яч.

Вправи для розвитку вміння подавати м'яч

1. Кругові рухи руками у плечових суглобах з великою амплітудою і що найбільшою швидкістю.

2. Вправи з набивним м'ячем: кидки м'яча обома руками з-за голови з що найбільшим прогинанням при замахуванні; кидки м'яча знизу однією і обома руками; кидки м'яча однією рукою над головою: правою - ліворуч, лівою - праворуч; кидки набивного м'яча вагою 1 кг через сітку.

3. Вправи з волейбольним м'ячем (виконуються багаторазово).

4. Вдосконалення удару по м'ячу при подачі.

5. Те ж саме по м'ячу на гумових амортизаторах.

6. Щонайсильніша подача біля тренувальної сітки (в сітку).

7. Подача м'яча слабшою рукою.

8. Вправи з гумовими амортизаторами:

- стоячи спиною до гімнастичної стінки з нахилом уперед, руки назад (амортизатори закріплені на рівні колін), рухати руками униз-уперед;

- те ж саме, але виконується лише правою рукою, при цьому права нога робить крок уперед (як при нижній прямій подачі);

- стоячи спиною до гімнастичної стінки (амортизатор закріплено на рівні плечей), рука за головою, рухати руками з-за голови угору та уперед;

- те ж саме однією рукою;

- те ж саме, але амортизатор закріплено за нижню рейку, а спортсмен стоїть біля самої стінки. Простягати руку вгору, потім уперед;

- стоячи на амортизаторі, руки опущені, піднімати їх через боки угору; потім - випростані руки піднімати угору і відводити назад;

- те ж саме, але руки описують кола;

- стоячи правим боком до стінки (амортизатор - на рівні плечей), рухати правою рукою, як у момент верхньої бокової подачі.

9. Кидок гандбольного м'яча через сітку з-за лицьової лінії.

10. Кидки набивного, гандбольного м'яча через сітку певним прийомом на точність у зони.

11. Те ж саме, але після переміщення від сітки.

Вправи для розвитку вміння робити нападаючі удари

1. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей зверху-донизу: стоячи на місці та у стрибку (кидати перед собою об підлогу, гімнастичний мат).

2. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку з-за голови обома руками через сітку.

3. Кидання тенісного або хокейного м'яча (правою і лівою рукою) в ціль на стіні (висота 1,5-2 м) або на підлозі (відстань 5-10 м). Виконувати вправу з місця, з розбігу, після повороту, у стрибку.

4. Те ж саме через сітку. Змагання на точність кидання малих м'ячів.

5. Кидки набивного м'яча вагою 1 кг "гаком" у стрибку - в парах і через сітку.

6. Наслідування прямого та бокового атакуючого удару, тримаючи в руках торбинки з піском (до 1 кг).

7. Вдосконалення кистьового удару по м'ячу на гумових амортизаторах.

8. Те ж саме біля тренувальної сітки.

9. Удари по м'ячу на амортизаторах з обтяженням кисті, передпліччя, ніг або ж корпусу (куртка, пояс).

10. Стрибки з висоти (50-80 см) з наступним стрибком і атакуючим ударом по м'ячу на амортизаторах. Удари виконуються правою і лівою руками щосили.

11. Багаторазове виконання атакуючих ударів з власного підкидання, а також з накидань м'яча партнером.

12. Те ж саме, але кидки та удари - через сітку.

13. В парах: з набивним м'ячем у руках (1 кг) стрибок угору, замах з-за голови обома руками і у відповідь на сигнал - кидок сильним рухом кистей униз-уперед або плавно уперед-угору.

14. Те ж саме, але кидок через сітку у відповідь на сигнал - кидок набивного м'яча обома руками "за ходом", "з переводом" праворуч, ліворуч.

Вправи для розвитку навичок, необхідних при блокуванні

1. Стрибкові вправи у поєднанні з підняттям рук угору, аби торкнутися підвішеного набивного м'яча.

2. Те ж саме з торканням волейбольного м'яча на амортизаторах: з місця, після переміщення, поворотів та переміщень в різних комбінаціях, після зістрибування.

3. Стоячи біля стіни (щита) з баскетбольним м'ячем у руках: підкинути м'яча угору, підстрибнути і обома руками (долонями) відбити його в стіну; стоячи на підлозі, впіймати м'яч і т. д. Відбивати м'яч у найвищій точці зльоту.

4. Стоячи спиною до стіни: кинути м'яча угору-назад, повернутись на 180° і в стрибку відбити м'яча в стіну.

5. Те ж саме, але м'яча накидає партнер. Партнер з м'ячем може міняти висоту підкидання, робити обманні рухи, відвертати увагу: замах і удавання кидка, але в останній момент м'яч затримується в його руках, і він раптом підкидає його на потрібну йому висоту.

6. Те ж саме - і поворот партнера, який за сигналом робить блокування. Спочатку м'яч летить угору після повороту, потім - під час повороту і, нарешті, до повороту. Виконуються перелічені вправи після переміщення і зупинки.

7. Багаторазові стрибки, щоб дістати долонями підвішеного набивного м'яча або волейбольного на амортизаторах.

8. Пересування уздовж сітки обличчям до неї приставними кроками правим і лівим боком уперед; зупинка і обрання вихідного положення для блокування.

9. Те ж саме, але у положенні спиною до сітки і з поворотом на 180° на відстані 1-1,5 м від сітки. Вихідне положення

обирається після одного кроку (до сітки).

10. Те ж саме, але зупинка та вибір вихідного положення виконуються за сигналом.

11. Пересування біля сітки, зупинка і стрибок угору з викидом рук над сіткою.

12. Те ж саме, долонями торкнутися підвішеного над сіткою м'яча.

13. Двоє гравців стоять перед сіткою на протилежних боках майданчика. Один рухається приставними кроками, роблячи зупинки і змінюючи напрям. Інший намагається повторити його дії.

14. Те ж саме, але з стрибком, намагаючись над сіткою торкнутися долонею партнера. Вправи для двох, трьох на узгодженість дій.

15. Нападаючий з набивним м'ячем пересувається уздовж сітки, робить зупинки і, підстрибуючи, кидки над собою. Той, що блокує, повинен своєчасно обрати вихідне положення і стрибнути "на блок" таким чином, щоб його долоні були над сіткою в той момент, коли нападаючий випускає м'яча з рук. Нападаючі виконують кидки і ловіння набивного м'яча з метою налагодження групових тактичних дій у нападі. Гравець, що блокує, обирає собі місце і діє по-своєму.

16. Нападаючі виконують кидки волейбольного м'яча через сітку з метою влучити в долоні тих, що блокують.

17. Те ж саме, але блокують парами.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ

Рухливі ігри і естафети, що проводяться в поєднанні з технічними прийомами з волейболу, розвивають у студентів спеціальні фізичні якості і допомагають їм засвоювати і вдосконалювати технічні прийоми.

В процесі їх проведення у спортсменів розвивається воля до перемоги, відчуття товариства, дисциплінованості.

Ігри і естафети підвищують щільність заняття і в значній мірі збільшують навантаження.

Ігри і естафети, що сприяють розвитку швидкості і витривалості

1. Гравці діляться на дві рівні команди і по сигналу тренера починають естафетний біг з оббіганням перешкод (стіжок, набивних м'ячів і т. д.). Після оббігання перешкод кожен учасник естафети повинен повернутися кругом і зробити кидок для прийому м'яча. Виграє команда, яка швидше закінчила естафету і правильно виконала завдання.

2. Учасники діляться на дві рівні команди і вишиковуються в колони. По сигналу тренера вони з розгону виконують підряд чотири падіння, імітуючи прийом м'яча з перевертом (перекидом) через праве і ліве плече, далі роблять ривок на 10-15 м і стрибками на двох ногах повертаються до колони. Далі наступний і т. д. Перемагає та команда, яка швидше і технічно правильно закінчить естафету.

3. Естафета з жонглюванням. Гравці діляться на дві рівні команди. По сигналу тренера гравець, який стоїть в колоні першим, прямує вперед, жонглюючи волейбольним м'ячем ударами обох рук, як при прийомі м'яча знизу. Обійти стійку або іншу перешкоду, на зворотньому шляху продовжує жонглювати м'ячем способом передачі м'яча двома руками зверху. Перемагає та команда, гравці якої пройдуть дистанцію естафети швидше і технічно правильно.

4. На волейбольному майданчику дві рівні команди. Гравці однієї команди по чергові в стрибку кидають тенісні м'ячі, намагаючись потрапити на вільне місце. Друга команда прагне спіймати кинутий м'яч. Після 10-15 кидків команди міняються місцями. Виграє та команда, яка спіймає більше м'ячів.

5. Учасники діляться на дві рівні команди і вишиковуються один проти одного на бокових лініях волейбольного майданчика. По сигналу тренера гравець, крайній справа, кидає м'яч або виконує нападаючий удар гравцю, що стоїть на протилежній стороні майданчика. Той повинен відбити м'яч на протилежну сторону, де його ловить наступний і кидає або б'є гравцю, що стоїть навпроти. Так продовжується до тих пір, поки черга не

дійде до останнього гравця, який повинен спіймати м'яч. Після цього команди міняються ролями. Виграє команда, яка відіб'є більше м'ячів.

6. Гра "Півні". Учасники діляться на декілька команд, попередньо розрахуватись по три. Перший номер стає лицем до другого, третій стає позаду другого. Другий номер із упору присівши, виконує переверт вперед і встає з поворотом кругом. Перший перестрибує через другого, приземляючись, виконує переверт вперед і встає з поворотом. Третій виконує стрибок через першого. Так виконується 10 перевертів зі стрибками. Виграє та команда, яка виконає 10 перевертів зі стрибками ноги нарізно швидше (за часом).

7. "Швидше відбий". Гра нагадує естафету з визовом, де два гравці із різних команд (команди стоять в шеренгах за лицьовою лінією), вибігають вперед по визову тренера. Кожен з них прагне першим відбити двома руками знизу м'яч, кинутий тренером або помічником тренера. Гравець, що випередив суперника приносить своїй команді очко. Виграє та команда, яка набере більше очок.

8. "Теніс". Гравці діляться на дві рівні команди і вишиковуються в колону по одному за лицьовою лінією волейбольного майданчика. Гра розпочинається вкиданням м'яча через сітку гравцем однієї з команд на половину суперника. Потім гравці обох команд по чергові перебивають м'яч двома руками знизу на половину суперника, не даючи йому впасти на своїй половині. Якщо команда допустила падіння м'яча на своїй половині або перебила м'яч через сітку, але за межі майданчика, то вона програла очко. Інша команда це очко виграла. Після помилки м'яч вводиться в гру викиданням гравцем команди, що виграла очко. Перемагає команда, яка першою набере 20, 25, 30 і т. д. очок. В гру можна вносити доповнення. Наприклад, гравець, який припустився помилки, повинен виконати 1 -3 присідання, 1 -3 падіння, 1 -3 стрибки і т. д.

9. Гравці стають в круг. В центр круга виходить один із гравців і починає обертати скакалку. Гравці повинні

перестрибувати через скакалку, не зачепивши її. Якщо хтось зачепив скакалку, то він стає в круг і продовжує обертання. Гру можна ускладнити, змінюючи висоту обертання скакалки, виконуючи стрибки на одній нозі або стрибки з поворотом кругом і т. д.

Ігри і естафети, які сприяють розвитку стрибучості

1. Гравці діляться на дві рівні команди і по сигналу тренера стрибками на двох ногах рухаються вперед. На шляху кожного розставлені перешкоди (бар'єри, гімнастичні лави і т. і.), які учасники повинні подолати стрибком на обох ногах. Оббігши стійку, вони повертаються: першу частину зворотнього шляху проходять стрибками на лівій нозі, другу половину на правій нозі. Перемагає команда, яка пройде шлях швидше.

2. Зустрічна естафета зі скакалкою. Гравці діляться на дві команди. По сигналу тренера, стрибками через скакалку на двох ногах, двоє перших починають рухатися вперед. Досягнувши команди, що стоїть навпроти, вони передають скакалку, після чого в естафету вступають наступні гравці. Перемагає команда, яка першою закінчить стрибки і допустить менше помилок.

3. Гравці діляться на дві (або декілька) команд. Перші пари шикуються на лінії і по сигналу тренера виконують стрибок у довжину з місця. Наступний гравець стрибає з того місця, на яке приземлився попередній, і так до останнього номера в команді. Перемагає та команда, гравці якої виявилися далі.

4. Та ж естафета, але стрибки виконуються на одній нозі або потрібним стрибком.

5. "Чехарда". Учасники діляться на дві (або кілька) рівних команд. Перші номери кожної команди стають на лінію на злегка зігнутих ногах, ліва нога попереду, тулуб і голову нахилиють вперед, руками спираючись на стегна ніг. По сигналу тренера наступний учасник естафети з розгону стрибком ноги нарізно і поштовхом об стіну перестрибує через гравця, що стоїть на лінії і, зробивши три кроки, приймає вихідне положення. Наступний

номер перестрибує через двох гравців, потім трьох і т. д. Виграє команда, учасники якої закінчать стрибки швидше.

6. Гра "П'ятнашки". Умови: учасники переміщуються тільки стрибками на одній або двох ногах, а також в присіді або напівприсіді. Гравця, який тікаючи від водящого, встигне правильно виконати стрибок біля сітки, імітуючи блок або нападаючий удар, салити не можна.

7. Змагання: хто більше за 30 с або 1 хв виконає стрибків поштовхом обох ніг на стрибкову тумбу і назад.

8. Те ж саме, але поштовхом однієї ноги.

Ігри і естафети, які сприяють розвитку швидкісно-силової витривалості

1. Учасники діляться на дві рівні команди. Направляючі кожної команди стають на лицьовій лінії волейбольного майданчика. По сигналу тренера вони приймають положення "упор лежачи" і стрибками на руках і ногах, боком до направлення руху, переміщуються до протилежної лицьової лінії. Далі вони виконують перекид вбік, встають на ноги, бігом повертаються назад і торкаються рукою наступного гравця своєї команди. Виграє та команда, яка закінчила естафету першою.

2. Учасники діляться на дві рівні команди і в кожній команді розраховуються на перший і другий. Перші номери на лицьовій лінії приймають "упор лежачи", другі беруть перших за ноги. По сигналу тренера учасники на руках переміщуються до протилежної лицьової лінії, міняються місцями і повертаються назад. Перемагає команда, учасники якої першими закінчать естафету.

3. Звичайна гра в баскетбол.

4. Гра в волейбол в кругу, сидячи на плечах товариша. Гравці розраховуються на перший і другий. Перші номери сідають на плечі другим і всі утворюють круг, після чого в кругу вводиться м'яч. Через 5-7 хв гравці міняються ролями.

5. "Вершники". Учасники діляться на дві рівні команди. Кожна команда розраховується на перший і другий. Перші номери сідають на плечі другим. Команди вишиковуються навпроти один одного і ніби скачуть назустріч. Гравці намагаються стягнути вершника з протилежної команди. Потім гравці міняються ролями. Перемагає команда, в якій залишиться більше вершників.

6. "Організуй оборону". Дві команди змагаються у вмінні заблокувати нападаючі удари. Гравці однієї команди по чергово виконують (від 50 до 100) нападаючих ударів. Суперники організовують індивідуальне блокування в якому по чергово беруть участь всі гравці команди. Якщо м'яч заблокований і залишився на стороні нападаючих, то блокуючі отримують 2 очки, якщо м'яч перелетів на сторону блокуючих, то блокуючі отримують 1 очко. Після виконання установленної кількості нападаючих ударів команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка набере більше очок.

Ігри і естафети, що сприяють розвитку відчуття простору і координації рухів

1. Учасники естафети діляться на дві рівні команди. По сигналу тренера вони стрибками на обох ногах рухаються вперед. Після трьох стрибків, гравці виконують стрибок з поворотом кругом, потім три стрибки з різнойменними обертами рук, далі оббігають стійку, виконуючи ривок повертаються до своєї команди. Виграє команда, гравці якої, не порушуючи правил, швидше закінчать естафету.

2. Подібна естафета, але в кінці необхідно в падінні відбити м'яч партнеру по команді.

3. Подібна естафета, але в кінці потрібно виконати стрибок з підкидного містка, в стрибку повернутися кругом і кинути м'яч в ціль до приземлення.

Приведені вище ігри і естафети тренер може змінювати, брати потрібні елементи із різних розділів, щоб на протязі гри або естафети одночасно розвивати різні фізичні якості.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Процес удосконалення фізичної підготовленості і розвитку окремих фізичних якостей неможливий без систематичного педагогічного контролю. Найбільш дієвим засобом контролю являються контрольні вправи по загальній і спеціальній фізичній підготовці.

Вони дозволяють тренеру отримати об'єктивні дані, які характеризують рівень розвитку окремих якостей гравця. Контрольні вправи і індивідуальні нормативи полегшують перспективне, поточне і оперативне планування загальної та спеціальної підготовки гравців.

Аналіз індивідуальних показників в окремих контрольних вправах дозволяє встановити нормативи для груп різної підготовленості. Контрольні вправи по загальній фізичній підготовці допомагають визначити, як у гравців розвинуті основні фізичні якості.

Результати виконання контрольних вправ по спеціальній фізичній підготовці дозволяють судити про розвиток сили окремих груп м'язів, швидкості переміщень і стрибкової витривалості.

Контрольні вправи для оцінки фізичної підготовленості студентів-волейболістів

1. Біг 30 м - випробування проводиться по загально-прийнятій методиці, старт високий (стійка волейболіста).

2. Біг "ялинка" (човниковий біг 92 м) - випробування витривалості до швидкісних повторно-перемінних навантажень. На волейбольному майданчику розміщують шість волейбольних м'ячів (рис. 1). Гравець стає за серединою лицьової лінії. За сигналом починає переміщуватись до м'яча 1, повертається у вихідне положення, продовжує рухатись до м'яча 2 і т. д. Він повинен послідовно торкнутися кожного з 6 м'ячів. Час фіксується по секундоміру.

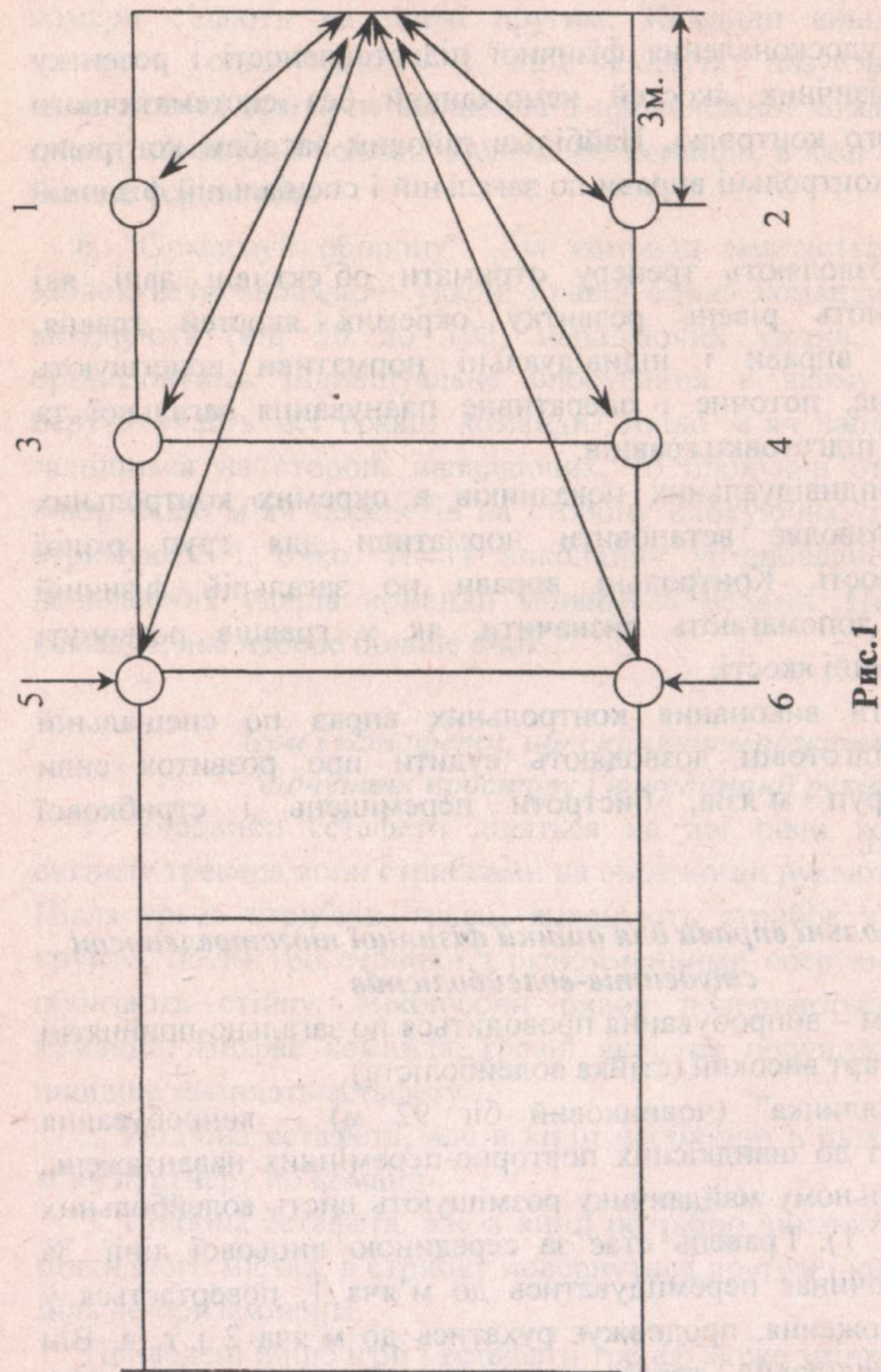


Рис.1

3. Стрибок угору з місця. За допомогою пристрою Абалакова вимірюється висота підйому з центра тяги при стрибку з місця поштовхом обома ногами.

4. Серійні стрибки вгору з доставанням предмета двома руками – випробування стрибкової витривалості. Гравець стоячи під предметом, підвішеним на оптимальну висоту, прагне виконати максимально можливу кількість стрибків з місця, торкаючись предмета обома руками. Оптимальна висота визначається таким чином: до зросту гравця-чоловіка додається 80 см, а до зросту гравця-жінки 60 см. Стрибки виконуються без пауз.

5. Випробування стрибучості після короткого розбігу. Поштовхом двома ногами гравець стрибає вгору, намагаючись однією рукою торкнутися щита з позначкою якомога вище. Різниця між досягнутою висотою і ростом гравця з витягнутою вгору рукою і буде результатом стрибка в висоту з розбігу.

6. Випробування спеціальної сили м'язів рук. Гравець приймає вихідне положення в упорі лежачи на пальцях. Руки на ширині плечей. Тулуб тримається рівно, під час згинання і розгинання рук не прогинається в попереку. Ноги знаходяться в упорі на носках. Віджимання максимальну кількість разів.

7. Кидок набивного м'яча вагою 2 кг вперед з-за голови двома руками. Виконується з положення сидячи, ноги нарізно, м'яч у простягнутих руках над головою. Перед кидком гравець біля лінії старту займає положення, при якому тазовий кут, утворений розведенням ніг, не входить за стартову лінію. Віддаль кидка вимірюється рулеткою.

Для зарахування в навчальну групу з волейболу пропонуються контрольні вправи і нормативи по фізичній

підготовці (табл. 1). Для оцінки фізичної підготовленості студентів навчальної групи з волейболу контрольні вправи і

нормативи для чоловіків представлені в табл. 2, а для жінок в табл. 3.

Окрім вище названих контрольних вправ і нормативів для оцінки фізичної підготовленості студентів навчальної групи по волейболу можна використовувати і ще ряд додаткових випробувань.

1. Безперервний біг протягом 5 хв (м). Враховується відстань, яку спортсмен долає за 5 хв бігу.

Таблиця 1

Контрольні вправи і нормативи по фізичній підготовці для зарахування в навчальну групу по волейболу

№ п/п	Вправи	Результат	
		Чоловіки	Жінки
1.	Човниковий біг, 92 м (с)	27,5	29,0
2.	Біг 30 м (с)	5,0	6,0
3.	Стрибок вгору з місця по Абалакову (см)	45	35
4.	Серійні стрибки вгору з доставанням предмету (м'яча) двома руками (кількість раз)	10	6
5.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (кількість раз)	12	6
6.	Кидок набивного м'яча вагою 2 кг сильнішою рукою (м)	12	8

2. Човниковий біг 3 x 10 м (с). На відстані 10 м проводять 2 лінії – стартову і контрольну. За сигналом спортсмен бігом долає відстань 10 м три рази. При зміні напрямку руху обидві ноги спортсмена повинні перетнути лінію. Час виконання завдання враховується від команди “марш” до перетину лінії фінішу.

Таблиця 2

Контрольні вправи і нормативи для оцінки фізичної підготовленості студентів навчальної групи по волейболу (чоловіки)

№ п/п	Вправи	Рік навчання	Результати, оцінка		
			Задовільно	Добре	Відмінно
1.	Біг 30 м, с	1	5,0	4,9	4,8
		2	4,9	4,8	4,7
		3	4,8	4,7	4,6
		4	4,7	4,6	4,5
2.	Човниковий біг, 92 м, “ялинка”, с	1	27,5	27,3	27,1
		2	27,1	26,9	26,7
		3	26,5	26,3	26,1
		4	26,1	25,9	25,1
3.	Стрибок угору з місця (по Абалакову), см	1	50	55	60
		2	55	60	65
		3	60	65	68
		4	65	68	70
4.	Серійні стрибки угору з доставанням предмета (м'яча) двома руками, кількість разів	1	10	12	14
		2	12	14	16
		3	14	16	18
		4	16	18	20
5.	Стрибок з розбігу поштовхом двох ніг з доставанням відмітки однією рукою на максимальній висоті. Визначення висоти (в см) розпочинається від поверхні майданчика.	1	290	294	298
		2	298	302	306
		3	306	310	314
		4	314	318	322
6.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на пальцях, кількість разів	1	12	14	16
		2	14	16	18
		3	16	18	20
		4	18	20	22
7.	Кидок набивного м'яча із-за голови двома руками сидячи, м	1	8	10	12
		2	9	11	13
		3	10	12	14
		4	11	13	15

Варто також враховувати, що наявні показники в одному із фізичних якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших.

Загально-розвиваючі вправи необхідно включати в кожне заняття. Їх зміст, направленість, об'єм і дозування залежать від рівня фізичної підготовленості спортсменів, періоду навчально-тренувальної роботи, наступних змагань і т. і.

Давати вправи, що доступні більшості спортсменів.

Більшість вправ по структурі рухів і здійснюваних зусиль повинні бути близькі до елементів техніки волейболіста.

Ряд вправ необхідно використовувати як в розминці з невеликим навантаженням, так і в кінці основної частини тренування, значно збільшуючи навантаження.

Вправи з обтяженнями слід виконувати після загально-розвиваючих вправ без навантажень.

Враховувати зміст занять по спеціальній фізичній підготовці. Якщо на даному занятті волейболісти повинні працювати над захисним варіантом техніки, то можна обмежитись тільки цими руховими діями і супроводжуваними їх вправами.

Застосовувати вправи, які здатні зацікавити тих, хто займається своєю новизною, складністю, оригінальністю.

Звертати особливу увагу на дозування навантажень, враховуючи те, що надмірне навантаження може знизити працездатність спортсменів.

При проведенні занять потрібно суворо враховувати індивідуальність кожного спортсмена, його вік, стан здоров'я і т. д., впливаючи на більш слабкі його якості.

Не допускати недбалого виконання вправ через незнання їх призначення і характеру впливу на організм. Доцільно коротко і дохідливо пояснити ці вправи.

На заняттях по спеціальній фізичній підготовці слід використовувати допомогу і страховку, особливо при вивченні і виконанні складних акробатичних елементів. По мірі засвоєння складного елемента допомога замінюється страховкою, а в подальшому самостраховкою.

Велику увагу слід звертати на усунення помилок.

Кожна вправа може бути направлена на розвиток однієї якості або декількох одночасно. Загально-розвиваючі вправи, як правило, включають в підготовчу частину заняття. Спочатку виконують вправи для малих груп м'язів з невеликим навантаженням, а потім для більш великих м'язів і груп.

Вправи, направлені на розвиток спеціальних якостей волейболістів, можна використовувати як в підготовчій, так і в основній частині заняття. Інтенсивність їх виконання збільшують, зменшуючи інтервали відпочинку. Чим вище інтенсивність вправи, тим менше час їх виконання.

Вправи, направлені на розвиток швидкості і спритності рекомендується включати в першу частину заняття.

Вправи для розвитку сили слід виконувати з навантаженням середньої і малої ваги.

До підбору ваги необхідно підходити індивідуально.

Не можна забувати про швидкість виконання вправ для розвитку сили.

Необхідно чергувати вправи, направлені на розвиток сили, швидкості і витривалості з вправами для розвитку гнучкості і вправами на розслаблення.

Не рекомендується поєднувати в одному занятті вправи направлені на вдосконалення точності технічних прийомів і розвитку сили. Роботу над технікою доцільно поєднувати з вправами для розвитку витривалості, особливо коли ставиться завдання вдосконалити ці технічні прийоми на фоні втоми.

В спеціальних заняттях по фізичній підготовці основні фізичні якості слід розвивати комплексно, але у визначеній послідовності: швидкість, сила, витривалість. Якщо ж фізичній підготовці відводиться тільки частина заняття, то слід зосередити увагу на розвитку якоїсь однієї якості.

Літом заняття по фізичній підготовці рекомендується проводити на свіжому повітрі.

Необхідно раз в 15-20 днів виконувати контрольні вправи, фіксуючи результати, для того, щоб тренер і спортсмен бачили свої успіхи і недоліки.

3. Біг на місці 10 с. Біг на місці у щонайсильнішому темпі (враховується кількість бігових кроків протягом 10 с). Випробування проводиться із застосуванням найпростіших знарядь: між стояками на відстані 1 м натягують гумовий бант на рівні коліна випробуваного, зігнутого під прямим кутом. За командою "марш" спортсмен починає з найбільшою частотою рухів швидкий біг на місці, щоразу торкаючись стегном

Таблиця 3

**Контрольні вправи і нормативи для оцінки
фізичної підготовленост студентів навчальної
групи по волейболу (жінки)**

№ п/ п	Вправи	Рік навчан ня	Результати, оцінка		
			Задовільно	Добре	Відмінно
1.	Біг 30 м, с	1	6,0	5,9	5,8
		2	5,9	5,8	5,7
		3	5,8	5,7	5,6
		4	5,7	5,6	5,5
2.	Човниковий біг, 92 м, "ялинка", с	1	29,0	28,8	28,6
		2	28,6	28,4	28,2
		3	28,2	28,0	27,8
		4	27,8	27,6	27,4
3.	Стрибок угору з місця (по Абала-кову), см	1	40	45	48
		2	45	48	51
		3	48	50	53
		4	50	52	55
4.	Серійні стрибки угору з доставанням предмета (м'яча) двома руками, кількість разів	1	7	8	9
		2	8	9	10
		3	9	10	11
		4	10	11	12
5.	Стрибок з розбігу поштовхом двох ніг з доставанням відмітки однією рукою на максимальній висоті. Визначення висоти (в см) розпочинається від поверхні майданчика.	1	255	258	261
		2	261	264	267
		3	262	270	273
		4	274	276	279
6.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на пальцях, кількість разів	1	6	7	8
		2	7	8	9
		3	8	9	10
		4	9	10	11
7.	Кидок набивного м'яча із-за голови двома руками сидячи, м	1	5,6	6,2	6,8
		2	6,0	6,6	7,2
		3	6,4	7,0	7,6
		4	6,8	7,4	8,0

натягнутої гуми. Обчислення кроків роблять за кількістю дотиків правим стегном гуми (помножують на два).

4. Стрибок у довжину з місця. Виконується поштовхом обох ніг. Відстань визначають від контрольної лінії до найближчого до неї сліду випробуваного при приземленні.

5. Підтягування в стані вису на перекладині (кількість разів). Виконується з положення вис хватом зверху, руки на ширині плечей. Підтягування вважається виконане, якщо при згинанні рук підборіддя перебуває над перекладиною. В разі допоміжних рухів ніг і тулуба спроба не зараховується.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини в стані вису на прямих руках, хватом зверху (кількість разів). Не допускається розгойдування та згинання ніг.

7. Нахили уперед (см). Виконується з положення стоячи на гімнастичній лаві, ноги разом, випростані. Глибину нахилу вимірюють за відстанню між кінчиками пальців рук та поверхнею лави за допомогою двох вертикально розташованих щодо її поверхні лінійок, таким чином аби нульові позначки збігалися з верхнім краєм лави. Одна лінійка спрямована угору, інша – донизу. Якщо кінчики пальців випробуваного знаходяться нижче верхнього краю лави, результат записують зі знаком "+", якщо вище – зі знаком "-". Не дозволяється згинати коліна і робити ривкові рухи.

Виконувати контрольні вправи і нормативи слід регулярно, в чітко встановлені терміни, в однакових умовах. Організовувати здачу контрольних нормативів доцільно у вигляді змагань між окремими гравцями і командами.

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в процесі тренувань залежать перш за все від рівня фізичної підготовки гравців. Головне і основне правило при цьому таке: чим нижче рівень фізичної підготовки, тим більше повинно бути загально-розвиваючих вправ і чим вище рівень фізичної підготовки, тим більше повинно бути спеціальних атлетичних вправ.

Для визначення впливу вправ для розвитку сили на організм волейболіста необхідно проходити медогляд і проводити антропометричні виміри.

ЗАСТОСУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ І СПЕЦІАЛЬНОГО УСТАТКУВАННЯ

Спеціальне устаткування створюється для розвитку спеціальних здібностей, удосконалювання навичок технічних прийомів і тактичних дій.

На початковому етапі навчання спеціальне устаткування застосовується для того, щоб волейболіст швидше опанував основи техніки гри. На етапі вдосконалення воно сприяє підвищенню рівня навичок гри.

Практично спеціальне устаткування тією чи іншою мірою застосовується у всіх періодах навчально-тренувального процесу. В практику волейболу усе більше впроваджується кругове тренування, де спеціальне устаткування незамінне. За рахунок умілого підбору засобів можна удосконалювати техніку разом з розвитком спеціальних фізичних здібностей (сполучний метод).

За допомогою спеціального устаткування можна більш об'єктивно оцінити рівень підготовки волейболістів. Для цього застосовується різні вимірювальні прилади, яка включається в систему нормативів по фізичній і технічній підготовці.

Спеціальне устаткування

Спеціальне устаткування застосовується як у загальній, так і в спеціальній фізичній підготовці - для розвитку основних рухових якостей і спеціальних здібностей стосовно до окремих технічних прийомів і тактичних дій.

Для розвитку швидкості складних реакцій і зорового орієнтування застосовуються різні прилади, за допомогою яких створюються умови для прискорення реакції на подразники, по-різному розташовані в просторі, на різні ігрові ситуації, що

виникають на екрані, на кінофрагменти ігрових епізодів, на об'єкти, що рухаються, і т. і.

Для розвитку зорового орієнтування і користування периферичним зором застосовуються різні зорові сигнали (запалювання електроламп, положення спаринг-партнера). Сигналізацію застосовують при других передачах зв'язковими, при подачах, нападаючих ударах. Користуватися світлосигналами можна подвійно: 1) м'яч направляти убік сигналу (у поле - це незахищена зона, слабкий гравець на прийомі; у сітку - пролом у блоці, слабкий блокуючий і т. д.); 2) сигнали заборони (у зону найсильнішого захисника, кращого блокуючого м'яч посылати не можна).

Похила рама. Служить для розвитку стрибучості. Виготовляється з легкої металевої труби і кріпиться до стіни. До нижньої частини труби на металевих гачках підвішуються тенісні м'ячі. Рама встановлюється на 90° до стіни і закріплюється фіксуючим гвинтом. Висота самого нижнього м'яча від підлоги 2 м 30 см, верхнього - 3 м 50 см. Волейболісти з розбігу стрибають вгору, відштовхуючись двома ногами і прагнучи торкнутися м'яча на можливо більшій висоті.

Гомілковостопні колодки призначені для зміцнення гомілковостопних суглобів і розвитку сили ікроножних м'язів. Це кронштейн із двома колодками для стоп. Кронштейн установлюється на спеціальному пристрої чи на гімнастичній стінці, колодки прикріплюються до стоп. Тримуючись руками за стопи, волейболіст прагне підняти тіло за рахунок згинання стоп. Згинати ноги в гомілковостопних суглобах можна одночасно і поперемінно.

Подовжувач важеля стопи. Застосовується для розвитку сили м'язів гомілки і стопи. До підшви лижного черевика кріпиться дошка овальної форми так, щоб її передній край був трохи висунутий за передній край черевика. Основні види вправ: піднімання на носки з різних вихідних положень (стоячи, з присяду і т. д.), вистрибування вгору.

Стрибова тумба. Застосовується для розвитку стрибучості і стрибкової витривалості. Зроблена із секцій, щоб можна було встановлювати різну висоту. Основні види вправ - випригування

поштовхом однієї чи двох ніг і зстрибування, зістрибування з послідувачим стрибком вгору.

Стрибковий еспандер. Служить для розвитку стрибучості. До пояса і підлоги кріпиться 4 гумових амортизатори. Ступінь зусиль регулюється за рахунок довжини й пружності амортизаторів. Для стимулювання максимальних зусиль дається завдання дістати рукою м'ячі на похилій рамі чи головою -підвішений м'яч. Більш простий пристрій: амортизатор кінцями кріпиться до підлоги, середня частина знаходиться на плечах волейболіста. Основні види вправ: стрибки на одній і обох ногах.

Обтяження для ланок тла. Призначені для розвитку швидкісно-силових якостей. Прикріплюються на гомілці в гомілковостопних суглобах і на руках у променевоzap'ястних суглобах і на плечі. До широкого ремня пришиваються кишені, куди вкладається вантаж (свинець, мішечки зі шротом). Кишені робляться з заміників шкіри, клейонки, парусини. Вага обтяжень від 0,5 до 2 кг, у залежності від характеру вправ.

Для кистей рук обтяження являють собою велоперчатки з кишнями на тильній стороні, куди вкладаються свинцеві плитки різної ваги від 100 г до 0,5 кг. У карман з боку кисті вкладається щільна поролонова (чи з губчатої гуми) прокладка проти болючих відчуттів. Обтяження сприяють посиленій роботі м'язів при технічному прийомі (наприклад, нападаючому ударі).

Різнорізнотні вправи з обтяженнями для всього тіла служать головним чином для розвитку стрибучості, стрибкової витривалості.

Пояс. Пояс може бути з постійною вагою (від 1 до 6 кг) чи перемінним (до 10 кг); вкладається вантаж у кишені на поясі. Застосовується пояс, подібний до пояса в пожежних, в інших пристроях, таких же, як і обтяження для ніг.

Куртка. У ній вантаж (свинцевий шріт) рівномірно розподілений по всій поверхні (вага до 6 кг). Це пристосування відрізняється від пояса, тому що вага розподіляється на все тіло, що дає можливість виконувати практично всі технічні прийоми. Регулювання ваги досягається тим, що частина вантажу не вшивається, а вкладається в спеціальні кишені.

Мішки з піском. Шуються чохли з брезенту чи іншого щільного матеріалу, для зручності пришиваються лямки. Вага

мішків від 3 до 20 кг. Вони набагато зручніше, ніж штанга, особливо для юних волейболістів і жінок.

Тренажер для розвитку швидкісно-силових якостей. Тренажер - це конструкція з труб, у якій рухається фіксована штанга. Різновид конструкції дозволяє за допомогою системи блоків і тросів виконувати вправи для рук і ніг з вантажем від 5 до 50 кг. Тренажер незамінний для розвитку сили і швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні нападаючого удару з включенням у роботу плечового, ліктьового, лучезап'ястного й інших суглобів.

Тренажери кистьові. Для вибіркового впливу на кисті рук застосовуються спеціальні пристрої.

1. На спеціальному пристрої (чи до стіни) за допомогою кронштейна кріпиться горизонтально дерев'яна рейка чи металева труба, до якої підведений трос. На іншому кінці троса - вантаж. Обертаючи рейку кистями і намотуючи на неї трос, вантаж піднімають нагору, потім опускають на підлогу на м'яку підставку. Вагу вантажу змінюють.

2. До передпліччя і пальців кріпиться гумовий амортизатор. Вправа полягає в згинанні кисті в променевоzap'ястному суглобі, розтягуючи гумовий амортизатор. Можна виконувати удари по м'ячу, стоячи на місці, у стрибку (м'яч на амортизаторах).

Набивні м'ячі. Для швидкісно-силової підготовки велике значення мають вправи з набивними м'ячами (вага від 1 до 5 кг, у залежності від характеру вправ), гантелями (вага від 0,5 до 5 кг), скакалками, гумовими амортизаторами. Застосовуються також гімнастичні стінки й лавки.

Похила дошка. Застосовується для розвитку сили м'язів спини і живота. Змінюючи кут нахилу і навантаження. У залежності від підготовленості волейболістів можна при цьому застосовувати обтяження.

Косий екран В. Лбалакова. Застосовується для виміру стрибучості. Складається з чорної здвоєної стрічки довжиною 150 см і шириною 10-15 см. По всій довжині стрічки під кутом 30° нанесені розподіли, рівні 11,6 мм кожне, з розрахунку, що розподіли будуть рівні 1 см, якщо стрічку закріпити під кутом 30° до вертикалі. По краю в середину стрічки закладається шнур, кінці якого використовуються для підвіски пристосування (через

три гаки). Волейболіст піднімає вгору руку, за допомогою нескінченного шнура підводить до кінця пальців нульовий розподіл, потім стрибає торкаючись стрічки. Відзначається позначка, якої торкнувся спортсмен. Стрибок можна виконувати з розбігу, а також торкатися стрічки двома руками. Таким чином, визначається висота стрибка при нападаючому ударі і при блокуванні.

Стрибокмір В. Абалакова. Також застосовується при вимірюванні стрибучості. Складається з металевої основи (дві сталеві чи свинцеві пластини) з отвором, у якому закріплений притискний пристрій. Через затискач проходить сантиметрова стрічка, на одному кінці її закріплено кільце. Крізь кільце проходить шовкова тасьма, кінці якої кріпляться до поясу попереду і позаду. Коли випробуваний знаходиться у вертикальному положенні, кільце - на рівні коліна. Висота стрибка визначається по кількості сантиметрів, що пройшли через контрольне вікно.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е доп. Под ред. А. Г. Айриянца. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
2. Волейбол. Перевод с немецкого. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 214 с.
3. Затворницький Ю. Г., Туровський В. В., Крюков Ю. Г. Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, ДЮШ олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності. К.: РНМК Мін. України у справах молоді і спорту, 1997. – 172 с.
4. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Методические указания по развитию силы в процессе самостоятельных занятий студентов. – Житомир: ЖСХИ, 1987. – 28 с.
5. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Методические рекомендации по развитию выносливости у студентов в процессе самостоятельных занятий. – Житомир: ЖСХИ, 1988. – 49 с.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
7. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. К.: Здоровья, 1990. – 220 с.
9. Олешко В. Г. Силові види спорту. К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
10. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Метод. розроб. для виклад. кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 41 с.
11. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів. Метод. розроб. для виклад. кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 18 с.
12. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Метод. розроб. для виклад. кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 29 с.
13. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів. Метод. розроб. для виклад. кафедр

фіз. вих. і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 17 с.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

15. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. /Под ред. Портных Ю. И. М.: Физкультура и спорт, 1975. С. 219-252.

16. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. /Под ред. Портных Ю. И. – изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 191-219.

17. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

18. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. К.: Здоровье, 1990. –126 с.

19. Чехов О. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Завдання та засоби фізичної підготовки.....	5
Методи розвитку фізичних якостей.....	7
Засоби загальної фізичної підготовки.....	18
Засоби спеціальної фізичної підготовки.....	22
Рухливі ігри та естафети.....	29
Педагогічний контроль.....	35
Методичні прийоми застосування фізичних вправ.....	41
Застосування навчальних пристроїв і спеціального устаткування	44
Література.....	49